



Better Health Begins With You!

Daha İyi Sağlık Sizinle Başlar!

1. Eat 6 to 11 small servings of low-fat bread, cereal, rice or pasta daily. For instance, choose oatmeal for breakfast, a sandwich for lunch, and plain rice for dinner.

1. Az yağlı ekmek, tahıl, pirinç ve makarna grubundan her gün 6-11 küçük porsiyon yiyin. Örneğin, kahvaltıda yulaf unu, öğle yemeğinde sandviç, akşam yemeğinde sade pilav yiyebilirsiniz.

2. Eat 5 servings of fruits and vegetables every day. For example, you might drink orange juice for breakfast, eat a salad for lunch, and have some green beans, boiled potatoes and grapes for dinner.

2. Her gün sebze ve meyve grubundan 5 porsiyon yiyin. Örneğin, kahvaltıda portakal suyu içebilir, öğle yemeğinde salata yiyebilir, akşam yemeğinde de taze fasulye, kaynamış patates ve üzüm yiyebilirsiniz.

3. Drink at least 8 glasses of pure, fresh water every day.

3. Her gün 8 bardak taze sade su için.

4. Eat lean, low-fat meats, such as chicken or fish.

4. Tavuk ve balık gibi yağsız ve az yağlı etler yiyin.

5. Choose low fat or fat free dairy products, such as skim milk and frozen yogurt.

5. Yağı alınmış süt ve dondurulmuş yoğurt (dondurma yerine) gibi az yağlı ya da yağı alınmış süt ürünlerini seçin.

6. Limit your intake of sweets and alcoholic beverages.

6. Tatlıları ve alkolik içecekleri sınırlayın.

7. Take part in some form of physical activity every day. Take a walk, dance, or play.

7. Her gün bir beden etkinliğine katılın. Yürüyüş yapın, dans edin veya oynayın.

8. Use vegetable oil or canola oil for cooking in place of lard or animal fat. Vegetable oils are better for you because they contain no cholesterol.

8. Yemeklerinizde domuz yağı veya herhangi bir hayvan yağı yerine ayçiçeği yağı veya herhangi bir sebze yağı kullanın. Sebze yağı kolesterol içermediğinden sağlığınız için daha iyidir.

Turkish Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.

